

Smålandsidrotten bjuder in till föreläsning med Igor Ardoris:

# Hur bygger vi upp vårt självförtroende och vår mentala styrka?

Det finns de som betraktar framgångsrika tävlingsresultat inom idrott som en väg till ett bättre självförtroende hos de unga idrottarna. Jag är dock av en annan åsikt och ser detta snarare som en väg till höghod. Man kan känna sig oövervinnelig efter en stor seger, bara för att känna sig helt värdelös nästa gång man förlorar. Denna typ av en känslomässig berg- och dalbana kostar enorma mängder energi och berövar idrottarna mycket av deras idrotts- och livsglädje. Ett äkta självförtroende kan varken byggas upp eller rivas ner så enkelt.

Fysisk styrka definieras som kroppens förmåga att fungera under fysisk belastning. Ju tyngre belastning vi klarar av att hantera desto starkare är vi. Vi kan förhålla oss på samma sätt till den mentala styrkan. Ju högre grad av mental belastning vi orkar hantera och ändå fortsätta fungera, desto starkare är vi mentalt.

Både fysisk och mental styrka kan byggas upp genom regelbunden, långsiktig och systematisk träning.

**Under denna föreläsning kommer vi lära oss hur vi ska träna för att bygga upp vårt självförtroende och vår mentala styrka.**

**När:** Onsdagen den 24 maj kl.19.00-21.00  
**Plats:** Hotell Skansen, Färjestaden  
**Kostnad:** Kostnadsfritt  
**Anmälan:** Till Therese Møllevi, tel. 070-450 54 40, [therese.mollevi@smalandsidrotten.se](mailto:therese.mollevi@smalandsidrotten.se)  
**senast 15 maj.**  
**Frågor:** Therese Møllevi, se kontaktuppgifter ovan.

VÄLKOMMEN!

**SMÅLANDSIDROTTE**

Smålands Idrottsförbund  
SISU Idrottsutbildarna

